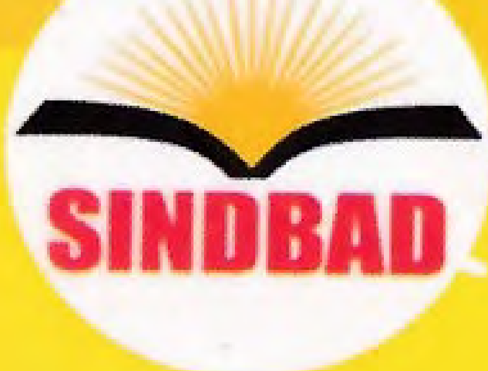
التنمية البشرية للأطفال

لا أتكاسل



التَّنْمِيَةُ الْبَشَرِيَّةُ لِلأَطْفَالِ

لا أتكاسل

إعداد وتصميم : قسم الانتاج
لشركة سندباد للنشر و التوزيع

الطبعة الأولى
2017



رقم الإيداع : 2014/2308
الترقيم الدولي : 5 - 57 - 6435 - 977 -

قصتنا تعالج السلوك الخاطئ في الكسل لدى الأطفال والاهتمام بالرياضة ليكون طفلاً مليئاً بالنشاط والحيوية.



عادل ومسابقة العام

قَالَ فكُّور: يا جنَّة لِتَسْمَعِي قِصَّتي الجَمِيلةَ.



عَادِلٌ وَلَدٌ يُحِبُّ الأَكْلَ والنَّوْمَ. يَبْدَأُ عادِلٌ يَوْمَهُ الدِّرَاسِيَّ بِالطَّعامِ وعِنْدَما يَدُقُّ جَرَسُ الفُسْحَةِ يَجْرِي لِيُواصِلَ طَعَامَهُ.

فَفِي وَقْتِ الْفُسحَةِ الطَّوِيلِ الَّذِي يَقْضِيه أَصْدِقَاؤُهُ فِي اللَّعِبِ، يَظَلُّ فِي الْفَصْلِ لِيَتَنَاوَلَ هَذَا الطَّعَامَ.





كَانَ جِسْمُ عَادِلٍ يَبْدُو عَلَيْهِ اللِّيَاقَةُ وَلَكِنْ بَعْدَ كُلِّ هَذَا الطَّعَامِ، بَدَأَ عَادِلٌ يَزْدَادُ فِي الْوَزْنِ. وَتَقِلُّ حَرَكَتُه مَاذَا يَفْعَلُ إِذاً؟ طِفْلٌ فِي سِنِّ التَّاسِعَةِ مِنْ عُمُرِه ذُو جِسْمٍ ضَخْمٍ وَمَلِيءٍ.



أَصْبَحَ عَادِل شَدِيدَ الْكَسَلِ فَهُوَ لَا يَسْتَطِيعُ أَنْ يَصْعَدَ السُّلَّمَ بِسُرْعَةٍ وَيَضِيقُ تَنَفُّسُهُ وَهُوَ يَصْعَدُ دَائِمًا. وَمَعَ زِيَادَةِ الْوَزْنِ أَهْمَلَ عَادِل دُرُوسَهُ وَصِحَّتَهُ وَأَصْبَحَ مِنَ التَّلَامِيذِ الْمُتَأَخِّرِينَ بَعْدَ أَنْ كَانَ مِنَ الْمُتَمَيِّزِينَ.

وَفِي يَوْمٍ مِنَ الْأَيَّامِ، حَدَثَ شَيْءٌ غَيَّرَ مَسَارَ حَيَاةِ عَادِل وَجَعَلَهُ يُقَرِّرُ أَنْ يُقَلِّلَ مِنْ وَزْنِهِ فَيَا تُرَى مَا هَذَا الشَّيْءُ؟



أَعْلَنَتِ الْمَدْرَسَةُ عَنْ مُسابَقَةِ "الْجَرْيِ السَّنَوِيَّةِ" وَالَّتِي فازَ فِيها عادِل السَّنَةَ الْماضِيَةَ
فَتَقَدَّمَ الْكَثِيرُ مِنَ التَّلامِيذِ، وَقامَ عادِل بِالاشْتِراكِ فِي الْمُسابَقَةِ

وَبَدَأَتِ الْمُسابَقَةُ بِصَوْتِ الصَّفَّارَةِ، وَبَدَأَ الْمُتَسابِقُونَ بِالْجَرْيِ بِسُرْعَةٍ فَتَقَدَّمَ عادِل الْمُتَسابِقِينَ كَعادَتِهِ. وَلَكِنْ لِلْأَسَفِ، فِي أَوَّلِ دَقِيقَةٍ مِنَ السِّباقِ، تَحَوَّلَ عادِل مِنَ الْأَوَّلِ إِلَى الْأَخِيرِ. ما الَّذِي حَدَثَ؟ وَما الَّذِي جَعَلَهُ يَتَأَخَّرُ هَكَذا؟ إِنَّهُ جِسْمُهُ الثَّقِيلُ.

وَخَسِرَ عَادِل الْمُسَابَقَةَ. وَمِنْ هُنَا بَدَأَ عَادِل يَشْعُرُ بِالْخَجَلِ مِنْ شَكْلِه وَهُوَ بِهَذَا الْحَجْمِ الضَّخْمِ. وَقَرَّرَ أَنْ يُقَلِّلَ مِنْ وَزْنِهِ لِيَعُودَ جِسْمُهُ أَنِيقًا وَجَمِيلًا.



وَبِالْفِعْلِ قَلَّلَ عَادِل مِنْ تَنَاوُلِه الطَّعَامَ وَبَدَأَ يَأْكُلُ خُضْرَاوَات بِكَثْرَةٍ وَيَشْرَبُ الْمَاءَ الْكَثِير. كَمَا أَنَّهُ اشْتَرَكَ فِي نَادٍ رِيَاضِي لِمُمَارَسَةِ الرِّيَاضَةِ لِيُصْبِحَ جِسْمُهُ صِحِّيًّا وَجَمِيلًا.



وَتَغَيَّرَتْ حَيَاةُ عَادِلٍ نِهَائِيًّا؛ حَيْثُ أَصْبَحَ جِسْمُهُ خَفِيفًا وَبَدَأَ يُشَارِكُ أَصْحَابَهُ اللَّعِبَ وَقَرَّرَ عَادِلٌ الْمُشَارَكَةَ فِي مُسَابَقَةِ "الْجَرْيِ السَّنَوِيَّةِ" فِي الْعَامِ الْقَادِمِ. فَهُوَ الْآنَ يَمْتَلِكُ الْجِسْمَ الْأَنِيقَ وَالْإِرَادَةَ الْقَوِيَّةَ الَّتِي جَعَلَتْ مِنْهُ شَخْصًا مُتَمَيِّزًا.



سلسلة التنمية البشرية للأطفال

- لا أخاف
- لا أسرق
- لا أكذب
- لا أتكاسل
- لا أتمادى في الخطأ
- لا أطمع



Tel: 00201148868699
00201008997485

E-mail : sindbadbooks@yahoo.com

